คิดดี

ข้อปฏิบัติเพื่อเป็นผู้มีความคิดอันถูกต้อง



คิดดี

ข้อปฏิบัติเพื่อเป็นผู้มีความคิดอันถูกต้อง

ปาฐกถาธรรมโดย
พระธรรมโกศาจารย์ (ปัญญานันทภิกขุ)

การพิมพ์หนังสือธรรมะเป็นอนุสรณ์และที่ระลึก นอกจากเป็นการจัดทำสิ่งซึ่งเป็นประโยชน์ที่คงอยู่ยืนนานแล้ว ยังเป็นการบำเพ็ญธรรมทาน คือการให้ธรรมที่พระพุทธเจ้าตรัสสรรเสริญว่าเป็นทานอันยอดเยี่ยมอีกด้วย ผู้ปฏิบัติเช่นนี้จึงได้ชื่อว่ามีส่วนร่วมเผยแพร่ธรรม อันจะอำนวยประโยชน์สุขที่แท้จริงและสร้างสันติภาพให้เกิดขึ้นแก่ประชาชนในสังคมโลกอย่างยิ่ง

ท่านที่ประสงค์จะเผยแพร่เป็นธรรมทานโปรดติดต่อที่....ธรรมสภา

๑/๔-๕ ถนนปิ่นเกล้า-พุทธมณฑล เขตตลิ่งชัน กรุงเทพมหานคร ๑๐๑๗๐

๓๕/๒๗๐ ถนนจรัลสนิทวงศ์ ๖๒ เขตบางพลัด กรุงเทพมหานคร ๑๐๗๐๐

โทร. ๔๔๑-๑๕๘๘, ๔๔๑-๑๖๐๔, ๔๓๔-๔๒๖๗ โทรสาร. ๔๒๔-๐๓๗๕

คำนำ

"คิดดี พูดดี ทำดี คบคนดี ไปสู่สถานที่ดี"

ข้อความที่กล่าวข้างต้นเป็นธรรมโอวาทของ ท่านเจ้าคุณพระ-ธรรมโกศาจารย์ (หลวงพ่อปัญญานันทภิกขุ) ที่กล่าวสั่งสอนให้แก่พุทธศาสนิกชนอยู่เป็นประจำ เพื่อการหลุดพ้นจากความทุกข์ความเดือดร้อน มีความเจริญก้าวหน้าทั้งในทางโลกและทางธรรม และดำรงชีวิตอยู่บนโลกได้อย่างมีความสุข

โลกของเรานั้นมันมีหลายแง่หลายมุม แล้วแต่ว่าเราจะประพฤติปฏิบัติตามไปในแง่ไหน สิ่งต่างๆที่อยู่รอบตัวเรานั้นมีทั้งดีทั้งเสีย ถ้าเรารู้จักเลือกนำมาปฏิบัติก็เป็นความดี ที่เกิดความวุ่นวายขึ้นในชีวิต เพราะว่าเราเลือกไม่ถูกต้องตามความเป็นจริงของสิ่งทั้งหลาย ไปเลือกสิ่งที่เป็นมายา ที่ไม่ใช่ของจริงของแท้ ไม่ได้ดูลงไปให้ลึกซึ้งถึงสิ่งนั้นว่ามันคืออะไร เนื้อแท้ของมันเป็นอย่างไร

ปาฐกถาธรรมเรื่องนี้นอกจากจะกล่าวเรื่อง คิดดี..ข้อปฏิบัติเพื่อเป็นผู้มีความคิดอันถูกต้องแล้ว ยังมี ปรัชญาแห่งการเข้าใจตนเอง ซึ่งเป็นอมตวาจาของหลวงพ่ออีกด้วย

ธรรมสภา หวังเป็นอย่างยิ่งว่าหนังสือเล่มนี้ จะเป็นแนวทางในการเลือกแต่สิ่งที่ดีงามให้กับตนเอง ครอบครัว และสังคมยิ่งขึ้นไป

ด้วยความสุจริต หวังดี
ธรรมสภาปรารถนาให้โลกพบกับความสงบสุข

สารบัญ

คิดดี

ข้อปฏิบัติเพื่อเป็นผู้มีความคิดอันถูกต้อง

พระธรรมโกศาจารย์ (ปัญญานันทภิกขุ)

♦ ♦ ♦ ♦ ♦ ♦ ♦

ญาติโยมพุทธบริษัททั้งหลาย

ณ บัดนี้ถึงเวลาของการฟังปาฐกถาธรรมะ อันเป็นหลักคำสอนในทางพระพุทธศาสนาแล้ว ขอให้ทุกท่านอยู่ในอาการสงบ ตั้งอกตั้งใจฟังด้วยดี เพื่อให้ได้ประโยชน์จากการฟัง ตามสมควรแก่เวลา

เส้นทางสู่พระพุทธองค์

วันนี้จะพูดในเรื่องที่ว่า เราจะเข้าถึงธรรมะด้วยการปฏิบัติ ศีล สมาธิ ปัญญา ถ้าสอนกับชาวบ้านทั่วๆไป ก็มักจะสอนขึ้นต้นด้วยทาน ศีล ภาวนา ถ้าสอนพระก็พูดเรื่อง ศีล สมาธิ

ปัญญา อันเป็นข้อปฏิบัติตามลำดับ ที่เราปฏิบัติแล้วจะได้ถึงซึ่งพระพุทธเจ้าที่เป็นธรรมะ อันจะเป็นเหตุให้เกิดความสงบทางใจ ไม่มีความทุกข์ ความเดือดร้อนประจำวันต่อไป เราจึงควรจะได้เดินตามเส้นทางที่พระผู้มีพระภาคเจ้าชี้ไว้ให้เราเดิน

ตามรอยพระพุทธบาท

พูดว่าเดินตามรอยพระพุทธบาท รอยพระพุทธบาทที่แท้ก็คือรอยธรรมะนั่นเอง ไม่ใช่รอยหินที่เราไปไหว้กันทุกปีเวลามีงานที่สระบุรี รอยนั้นเป็นรอยภายนอก ไม่ใช่รอยภายใน เป็นรอยที่เราสัมผัสด้วยตาเนื้อ ไม่ใช่ร่องรอยที่สัมผัสด้วยตาใจ รอยแท้รอยจริงของพระพุทธองค์นั้นอยู่ที่ข้อปฏิบัติ ซึ่งเรียกว่า พระธรรมนั่นเอง

พระธรรมเป็นรอยที่พระองค์ชี้ไว้ให้เราเดิน ถ้าเราเดินไปตามรอยนั้น เราก็จะพบพระพุทธเจ้า เดินผิดทางเราก็ไม่พบกับพระพุทธเจ้า ถ้าเดินถูกทางก็จะพบองค์พุทธะ อันเป็น ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน เพราะฉะนั้นเมื่อเราจะลงมือเดิน ก็ต้องศึกษาทางที่เราจะเดินเสียก่อนเพื่อจะได้เดินถูกทาง ไม่ใช่เดินแบบสุมสี่สุมห้าเสียเวลาไปตั้งเยอะแล้วจึงจะได้เข้าทาง บางทีเดินไปจนแก่จึงได้เข้าทางถูก อย่างนี้ก็นับว่าเสียดายชีวิต

แต่ถ้าเราได้ศึกษาไว้ตั้งแต่เบื้องต้น ให้เข้าใจทางเดินชัดเจน

ถูกต้อง เราลงมือเดินก็เข้าเส้นทางได้เลย แล้วเดินไปตามเส้นทางนั้นไม่หยุดยั้ง เราก็จะถึงจุดคือพบองค์พระพุทธเจ้า ที่เรียกว่าพบองค์พระพุทธเจ้านั้นก็คือ พบความสงบ ความสะอาด ความสว่างในใจ เมื่อใจของเราสงบไม่วุ่นวาย ใจของเราสะอาดปราศจากสิ่งเศร้าหมอง ใจของเราสว่างไม่มีความมืดบอด ก็เรียกว่าเราเข้าถึงจุดที่เราต้องการ

พุทธบริษัทที่แท้

ผู้ที่มีจิตสะอาด สว่าง สงบนั้น ย่อมรู้ชัดอะไรๆตามสภาพที่เป็นจริง ไม่หลง ไม่งมงาย ในเรื่องอะไรต่างๆ ถ้าจิตยังไม่ถึงจุดนั้นก็อาจจะยังหลงอยู่บ้าง อาจประพฤติปฏิบัติอะไรในทางที่ผิดอยู่บ้าง มีอยู่ไม่ใช่น้อยที่มีคนเรียกตัวเองว่าพุทธบริษัท แต่ว่านั่งห่างไกลจากพระพุทธเจ้า เป็นบริษัทที่นั่งสุดกู่ก็ว่าได้ ไม่ขยับตัวเข้าไปใกล้พระพุทธเจ้าเสียเลย ชอบนั่งอยู่ห่างๆสุดกู่ ตะโกนก็ไม่ค่อยจะได้ยิน

พุทธบริษัทที่นั่งอยู่สุดเสียงกู่พระพุทธเจ้านั้นก็คือ คนที่เป็นพุทธบริษัทเพียงแต่ชื่อ จิตใจไม่ได้เข้าถึงธรรมะ การปฏิบัติก็ไม่เข้าตรงตามเส้นทาง ที่พระผู้มีพระภาคชี้ไว้ให้เราเดิน เราก็เที่ยววิ่งวนอยู่ตลอดเวลา คล้ายกับมดที่วิ่งวนอยู่ตามขอบอ่างใส่น้ำผึ้งไม่มีโอกาสจะได้ลิ้มรส เพราะเที่ยววนอยู่ตามขอบอ่าง ไม่ได้

เข้าถึงอ่างซึ่งเต็มไปด้วยรสหวาน คนเราบางคนก็มีสภาพเช่นนั้น คือเที่ยววิ่งวนอยู่ตามขอบ ไม่ได้เข้าถึงแก่นแท้ของพระพุทธศาสนา เลยไม่ได้รับรสของการปฏิบัติอย่างแท้จริง

ในบางครั้งบางคราวอาจจะไปพูดท้วงขึ้นว่า ฉันยังไม่ได้ประโยชน์จากพระศาสนา ไม่เห็นพระท่านช่วยอะไร ก็พระท่านจะมาช่วยได้อย่างไร เราจะเห็นผลศาสนาได้อย่างไร ในเมื่อเราปฏิบัติยังไม่เข้าเส้นทางที่ท่านชี้ไว้ให้เราเดิน ผลที่จะเกิดขึ้นแก่ตัวเรานั้นไม่ใช่เป็นสิ่งที่คนอื่นจะประสิทธิ์ประสาทให้ ไม่ใช่จะมีใครมาบอกว่าจงเป็นสุข แล้วเราก็จะเป็นสุข จงมั่งคั่งเถิด แล้วเราจะมั่งมี จงปราศจากโรค แล้วเราจะปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ มันไม่ใช่เรื่องเช่นนั้น ไม่ใช่เรื่องความศักดิ์สิทธิ์ ไม่ใช่เรื่องเกี่ยวกับไสยศาสตร์ที่จะทำให้ใครเป็นอย่างนั้นอย่างนี้ แต่เป็นเรื่องที่เราจะต้องลงมือด้วยตัวของเราเอง คือเราจะต้องปฏิบัติตามแนวทางที่พระองค์ชี้ไว้ให้เราเดิน

พระผู้มีพระภาคเจ้าได้ตรัสไว้ชัดเจนในเรื่องนี้ บอกว่า "ตถาคตเป็นแต่เพียงผู้บอกทางให้ ส่วนการเดินทางนั้นเป็นหน้าที่ของเธอทั้งหลาย" พระองค์บ่งชัดไว้ในรูปอย่างนี้ บอกว่าการเดินทางเป็นหน้าที่ของเราเอง พระองค์เป็นผู้ชี้ทางให้เดิน เหมือนกับตำรวจจราจรยืนอยู่ตามทางสี่แยก คอยโบกไม้โบกมือให้รถไปทางนั้นทางนี้ ยืนชี้อยู่ตรงนั้นรถมันก็ผ่านไป ตำรวจเป็นแต่เพียงผู้ชี้ทางให้รถไป แต่ว่าตำรวจไม่ได้ไป คนขับรถนั่นแหละมีหน้าที่

พารถไป ฉันใด ในเรื่องชีวิตจิตใจเรานี้ก็เหมือนกัน พระพุทธเจ้าท่านชี้ทางไว้ให้เราเดิน ก็เป็นหน้าที่ของเราที่จะขับรถคือร่างกายนี้ไป ใจนั่นแหละเป็นผู้ขับรถ ร่างกายนี้เปรียบเหมือนกับรถได้เหมือนกัน มีล้อสี่ล้อคือเท้าสองมือสอง แต่เราใช้เพียงสองล้อไม่ได้ใช้สี่ เว้นไว้แต่คนขี้เมาบางครั้งก็ใช้สี่ล้อเหมือนกัน ที่ใช้อย่างนั้นมันผิดปกติ ถ้าคนปกติใช้สองล้อกันทั้งนั้น เราก็ต้องขับล้อนี้ไปตามเส้นทางที่พระผู้มีพระภาคชี้ไว้ให้เราเดิน เราก็จะไปถึงจุดหมายปลายทางได้สมความตั้งใจ

ข้อปฏิบัติเพื่อเป็นผู้มีความคิดอันถูกต้อง

ในการปฏิบัติกาย วาจา ใจ ของเรานั้น ในเรื่องศีลเป็นการปฏิบัติชั้นต้นเราจะพอใจอยู่เพียงเท่านั้นไม่ได้ เพราะยังไม่ก้าวหน้าเหมือนเด็กเรียนชั้นประถม แล้วก็จะเรียนอยู่อย่างนั้นตลอดไปจะมีความรู้เพิ่มเติมได้อย่างไร เราต้องมีการสอบเลื่อนชั้น เลื่อนให้สูงขึ้นไปเรื่อยๆขึ้นไปโดยลำดับ เช่นเรารักษาศีลห้า รักษาศีลแปดอยู่แล้ว เราก็ควรเลื่อนชั้นทางด้านจิตใจ คือกระทำการฝึกสมาธิเพื่อทำใจให้มีความมั่นคง มีความสงบ แล้วก็มีความบริสุทธิ์เหมาะที่จะใช้งานใช้การคิดนึกอะไรๆต่อไป อันเป็นก้าวที่สองที่เราจะเดินก้าวไป

ทำไมจะต้องมีการฝึกจิตด้วย เพราะเรื่องในชีวิตของคนเรา

นั้นเรื่องใจเป็นเรื่องสำคัญที่สุด ใจเป็นใหญ่เป็นประธาน การทำการพูดก็ดี ถ้าคิดชั่วการพูดการกระทำก็ชั่ว ถ้าคิดดีการพูดการกระทำก็ดี แล้วก็เกิดผลประทับลงที่ใจของบุคคลนั้น ถ้าคิดดีผลที่เกิดขึ้นก็เป็นรอยในทางดี ถ้าคิดชั่วผลที่เกิดขึ้นก็เป็นรอยลงในทางชั่ว อะไรๆที่เกิดขึ้นในชีวิต มันติดอยู่ที่ใจของเราทั้งนั้นเป็นเรื่องหนีไม่พ้น

บ่อเกิดแห่งความคิดดี-คิดชั่ว

เพราะฉะนั้น คนเราจะทำอะไร ก็ต้องมีใจเป็นผู้นำก่อน มีใจเป็นหัวหน้า อะไรๆก็สำเร็จมาจากใจของเราทั้งนั้น เรื่องของใจจึงเป็นเรื่องสำคัญของชีวิต แต่ว่าคนเราส่วนมากมักจะไม่สนใจในเรื่องภายในคือใจ สนใจแต่เรื่องภายนอกคือร่างกาย แสวงหาอะไรต่างๆให้กายเยอะแยะ แต่ว่าไม่ค่อยได้แสวงหาให้ใจ อาหารกายรับประทานกันด้วยราคาแพง อาหารใจไม่ต้องลงทุนซื้อหาแต่เราก็ไม่ค่อยมีโอกาสรับอาหารใจ

สิ่งที่เป็นประโยชน์แก่ใจนั้นลงทุนน้อย แต่สิ่งที่เป็นประโยชน์แก่กายนั้นลงทุนมาก เรามักจะลงทุนเป็นการใหญ่เพื่อร่างกาย ไม่ค่อยจะคิดลงทุนเพื่อใจ แม้เราจะสร้างวัตถุอะไรๆทางศาสนา ความจริงสิ่งที่เราสร้างนั้นก็เพื่อประโยชน์แก่การสร้างจิตใจ แต่ว่าสร้างแล้วก็ไม่ค่อยจะไปใช้ สร้างศาลาหลังใหญ่แล้ว

ก็ไม่ไปใช้ สร้างโบสถ์แล้วก็ไม่ไปใช้ สร้างวัดแล้วไม่ค่อยจะไปใช้ สนามม้าไม่ต้องสร้างก็ชอบไปใช้ โรงหนังไม่ต้องสร้างก็ไปใช้ อะไรอื่นที่มันทำให้เหลวไหลคนชอบไปใช้กันมาก แต่สิ่งที่เป็นประโยชน์แก่ทางจิตทางวิญญาณนั้นคนใช้น้อย เพราะคนใช้สิ่งที่เป็นประโยชน์แก่จิตแก่วิญญาณน้อยนี้แหละ จึงได้เกิดปัญหา และมีความวุ่นวายกันเต็มบ้านเต็มเมือง สร้างความทุกข์ความเดือดร้อนให้เกิดขึ้นบ่อยๆ

โดยเฉพาะในเมืองไทยเราสมัยนี้ จะพบว่ามีความวุ่นวายเกิดมากขึ้น นอนก็ไม่ค่อยจะเป็นสุข นั่งรถโดยสารไปไหนก็ไม่ค่อยจะเป็นสุข กลัวคนมันจะตีกันในรถ กลัวเขาจะเอาก้อนหินขว้างมาถูกโดยไม่รู้เนื้อรู้ตัว สิ่งเหล่านี้เกิดจากอะไร เกิดจากความบกพร่องทางจิตใจ

ไม่ปล่อยใจไปตามอำนาจของอารมณ์

คนเราในสมัยนี้เป็นโรคจิตทรามกันมาก เพราะไม่ค่อยจะได้กินยา อาการของโรคจึงกำเริบเสิบสาน มีอาการที่เราเรียกว่าแทรกซ้อนมากมาย เป็นเหตุให้ทำอะไรแปลกๆมากขึ้นทุกวันทุกเวลา ความเจริญก้าวหน้าในทางด้านวัตถุที่มีมากขึ้นทุกวันเวลานั้นคล้ายๆกับเป็นของแสลงแก่ใจคน ทำให้คนติดใจหลงใหลมัวเมาเป็นการเพิ่มโรคทางจิตทางวิญญาณมากขึ้นทุกวันทุกเวลา อนาคต

ของชีวิตมนุษย์เรานี้ กำลังเดินไปตามเส้นทางที่ลาดชัน แล้วจะตกลงไปในเหวลึกซึ่งมองไม่เห็นกัน แล้วไม่สามารถจะขึ้นจากเหวนั้นได้ เราก็จะได้รับความทุกข์เดือดร้อนตลอดไป

แต่ว่าไม่มีใครรู้ว่าสิ่งนั้นจะเกิดขึ้น เพราะว่าคนเราไม่คิดหาเหตุผลในเรื่องอันตนได้กระทำ ทำอะไรทำไปตามอารมณ์ ทำไปตามอำนาจของความอยากความปรารถนา ไม่ได้คิดว่าเมื่อเราทำอย่างนี้อะไรจะเกิดขึ้นแก่เรา อะไรจะเกิดขึ้นแก่ส่วนรวม อนาคตมันจะมีอะไรเกิดขึ้น เราไม่ได้พิจารณา เมื่อไม่ได้พิจารณาในเรื่องอย่างนี้ ก็ทำไปด้วยความหลงใหลเข้าใจผิดโดยไม่รู้สึกตัว คล้ายๆ กับคนนั่งทำกรงขังตัวเอง ชั้นแรกก็ทำแต่เพียงก้นของกรงนั้นสานขึ้นไปๆ แล้วโดยที่สุดตัวออกไม่ได้ เพราะติดอยู่ในกรงขังตัวเอง

อันนี้เป็นฉันใด ในชีวิตของคนเราส่วนมากเป็นเช่นนั้น สร้างสิ่งที่เป็นเครื่องกั้นขวางจิตใจของคน ไม่ให้เจริญงอกงามในด้านธรรมะ ไม่ให้ก้าวไปเพื่อความรู้แจ้งเห็นจริง ไม่ให้ก้าวไปเพื่อความหลุดพ้น จากความทุกข์ความเดือดร้อนที่จะเกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน เพราะไปสร้างอะไรๆกักขังตัวเองไว้ตลอดเวลา

สิ่งที่เราสร้างขึ้นนั้นมันประกอบด้วยอะไร ประกอบด้วยรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส อันเป็นสิ่งที่น่าปรารถนาพึงอกพึงใจ แล้วประกอบขึ้นด้วยความอยากได้อยากมีอยากเป็นในสิ่งนั้นๆ จนไม่รู้ว่าเรามีกันเพื่ออะไร เราเป็นกันเพื่ออะไร เราได้สิ่งนั้นมาแล้วเราจะ

เป็นอะไร หรืออะไรมันจะเกิดแก่เราต่อไป

เราไม่ได้คิดให้ละเอียดในเรื่องอย่างนั้น จิตใจจึงไหลไปตามอำนาจของสิ่งแวดล้อม ตัวอย่างเห็นง่ายๆ เช่นว่านักเรียนยกพวกไปตีกับใครๆ เราไม่ได้คิดว่าพวกเราไปทำถูกหรือทำผิด ไม่ได้คิดว่าสิ่งที่เกิดขึ้นนั้นมีอะไรเป็นมูลฐาน เราหรือเขาเป็นผู้สร้างเรื่องนั้นขึ้นมา แต่ว่าเพราะความรักพวกอย่างงมงาย รักโรงเรียนอย่างงมงาย พอมีเรื่องอะไรเกิดขึ้นก็ยกพวกเฮโลกันไปเลย แล้วก็ไปทุบไปตีกันหัวร้างข้างแตก ถูกจับไปโรงพักบ้าง เอาไปนอนอยู่โรงพยาบาลบ้าง เวลาไปถูกกักขังหรือไปเจ็บอยู่ที่โรงพยาบาลนั้นก็นึกได้ว่าสิ่งที่ทำไปนั้นมันไม่ดี แต่เมื่อนึกได้นั้นตัวนอนเจ็บอยู่เสียแล้ว หรือไปอยู่ในกรงขังเสียแล้ว

คิดก่อนทำ

การนึกได้อย่างนั้นไม่ช่วยให้เกิดอะไรขึ้นแก่คนนั้น เพราะว่าไปคิดได้ในภายหลัง คนโบราณเขาจึงสอนว่ากันไว้ดีกว่าแก้ จึงควรจะนึกเสียก่อนที่จะไป เช่นมีใครคนหนึ่งมาบอกว่าพวกเราถูกตี ก็ควรจะสอบถามกันให้ละเอียดว่าถูกตีเพราะอะไร เราไปตีเขาก่อนหรือว่าเขามาตีเราก่อน ถ้าศึกษาละเอียดอย่างนั้นก็จะเกิดความสงบขึ้นในใจ แล้วไม่ทำอะไรด้วยอารมณ์หุนหันพลันแล่น

คนส่วนมากมันขาดตรงนี้ คือขาดการใคร่ครวญพิจารณา

หาเหตุผลในเรื่องอะไรๆ พระจึงสอนไว้ว่า "นสมฺม กรณํ เสยฺโย" ใคร่ครวญก่อนจึงทำดีกว่า การกระทำอะไรด้วยความผลุนผลันนั้นมักเสียหาย ขับรถผลุนผลันก็ชนกันแหลกไปเลย เดินผลุนผลันก็ล้มลงไปก็ได้ กินอะไรผลุนผลันก้างติดคอก็ได้ เรื่องผลุนผลันไม่ดีทั้งนั้น ควรทำอะไรด้วยการพินิจพิจารณาให้ดี เพราะฉะนั้นท่านจึงสอนให้ฝึกการควบคุมตัวเรา จะเดินก็ให้รู้ จะนั่งก็ให้รู้ จะนอนก็ให้รู้ จะลุกขึ้นก็ให้รู้ จะเหยียดแขนเหยียดมือ หันหน้าไปขวาไปซ้าย ก้าวไปถอยกลับ ท่านบอกให้คอยกำหนดทั้งนั้น

การกำหนดเช่นนั้นเป็นการกระทำที่ไม่ผิดพลาด เพราะทำอะไรด้วยการควบคุมอยู่ตลอดเวลา อะไรๆที่มีการควบคุมนั้นมักจะไม่เสีย แต่ถ้าขาดการควบคุมเมื่อใดแล้วก็เกิดเรื่องเมื่อนั้น

ควบคุมตนเองอยู่เสมอ

ที่นี้ คนเราทำไมจึงไม่ค่อยจะได้ควบคุมตัวเอง การควบคุมตัวเองนั้นมันหนักเหนื่อยในชั้นต้น ความจริงสบายปลายมือแต่ว่าคนเราขาดความอดทน จึงไม่สามารถจะควบคุมตัวเองไว้ได้ เรามีแต่เรื่องการตามใจตัวเอง การปล่อยไปตามอารมณ์ ปล่อยไปตามอำนาจของสิ่งแวดล้อม แต่ไม่เคยกำหราบปราบปรามตัวเอง จึงยากแก่การที่จะควบคุมตัวเอง

แต่ถ้าหากว่าเราคุมบ่อยๆ ประพฤติในเรื่องนี้บ่อยๆ ก็จะ

เกิดความเคยชิน พอชินต่อการหักห้ามใจแล้ว เราก็ไม่มีอะไรเดือดร้อน เราทำเป็นปกตินิสัย สิ่งใดที่ทำจนเป็นปกติ มันก็เป็นศีลสำหรับบุคคลนั้น เพราะศีลนั้นเขาแปลว่าปกติก็ได้ เช่นเราตื่นเช้าเป็นปกติก็เรียกว่ามีศีลของคนตื่นเช้า เราทำอะไรๆเป็นปกติก็เรียกว่ามีศีลในรูปนั้น เราก็สบาย

ถ้าจะกลับไปทำอะไรที่ไม่เหมือนเช่นนั้นเสียอีกก็มันลำบาก เช่นเราจะไปเกียจคร้านก็รู้สึกลำบาก สำหรับที่เราขยันจนเคยแล้ว เราบังคับตัวเองเสียจนชินแล้ว ถ้าเราจะไปทำอะไรตามแบบตามใจตัวเองมันก็ยากไม่สามารถกระทำได้ สภาพจิตอยู่ในสภาพสูงส่ง ไม่มีอะไรที่จะกระทำให้แปดเปื้อนเหมือนดอกบัวที่โผล่พ้นน้ำ น้ำไม่เปื้อน โคลนก็ไม่เปื้อน ดอกบัวสะอาดอยู่ตลอดเวลาฉันใด ใจที่สูงส่งก็ย่อมจะสะอาดอยู่ฉันนั้น

สุขหรือทุกข์ขึ้นอยู่กับความคิด

ความสุขความทุกข์ในชีวิตประจำวันของคนเรานั้น ขอให้เราเชื่อมั่นไว้อย่างหนึ่งว่า ขึ้นอยู่กับการคิดของเราเอง ไม่ได้ขึ้นอยู่กับอะไรๆภายนอก

คนที่มีความเชื่อว่า ความสุขความทุกข์เนื่องจากสิ่งภายนอกนั้น เป็นความเชื่อที่ไม่ตรงกับหลักคำสอนในทางพระพุทธศาสนา เมื่อมีความเชื่อในรูปอย่างนั้น เราก็มักจะทำอะไรในรูปที่งมงาย

ไม่ใช่เป็นการแก้ไขที่ถูกต้อง แต่เป็นการกระทำในรูปที่หลงใหล เข้าใจผิดตลอดไป ผู้กระทำก็ทำผิด ผู้ให้กระทำก็ผิดเหมือนกัน เรียกว่า สมรู้ร่วมคิดกันสร้างความงมงายให้เกิดขึ้นในสังคม สมรู้ร่วมคิดกันทำความผิดพลาดให้เกิดขึ้น จนคนไม่มองภายในแต่ไปมองจากสิ่งภายนอกตลอดเวลา การแก้ปัญหาก็ไม่ถูกเป้าหมาย แล้วจะพ้นจากความทุกข์ความเดือดร้อนได้อย่างไร

พระพุทธศาสนาของเรานั้นบอกให้เราเข้าใจชัดเจนแจ่มแจ้ง ว่าอะไรทั้งหลายที่เกิดขึ้น จะเป็นความสุขก็ดีความทุกข์ก็ดี ความเสื่อมความเจริญอะไรก็ตาม เป็นผลเนื่องมาจากความคิดของเราทั้งนั้น ถ้าเราสืบสาวเค้าเรื่องให้ดี จะพบสาเหตุของเรื่องนั้นๆ และสามารถที่จะขจัดเรื่องนั้นได้ แต่ถ้าเราไม่เชื่อมั่นในหลักที่ว่ากลับไปเชื่อสิ่งภายนอก เราก็ไปเที่ยววิ่งแก้ตามที่นั้นๆ ด้วยการกระทำพิธีบนบานศาลกล่าวซึ่งเป็นการน่าละอาย ไม่สมกับที่เป็นพุทธบริษัท ซึ่งเป็น ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน ด้วยคุณงามความดี

เพราะฉะนั้นญาติโยมทั้งหลาย เชื่อกันใหม่ให้ถูกทาง ให้เชื่อว่าอะไรทุกอย่างออกมาจากภายในทั้งนั้น ออกมาจากภายในคือใจเรา มีใจเป็นฐาน เป็นต้นของเรื่องนั้นๆด้วยประการทั้งปวง เมื่อเรารู้อย่างนี้แล้ว ก็เป็นความจำเป็นอย่างยิ่งที่เราจะต้องควบคุมจิตใจของเรา

การควบคุมจิตใจหรือว่าการฝึกฝนจิตใจนี้ พูดด้วยภาษารวมเขาเรียกว่า เจริญภาวนา

ทำจิตให้เป็นสมาธิ

การเจริญภาวนาก็คือ การทำจิตให้เป็นสมาธิ ให้ตั้งมั่น ให้บริสุทธิ์ ให้อ่อนโยนเพื่อเหมาะแก่การงาน จุดหมายของการฝึกฝนจิตนั้น เพื่อตั้งมั่น เพื่อสงบ แล้วก็เพื่อให้อ่อนโยนเหมาะที่จะใช้งาน ปกติจิตใจของเรานั้นไม่ตั้งมั่น มันคิดไปร้อยแปด เราจะให้คิดตรงนี้ มันไปตรงอื่นเสียแล้ว

ไม่ต้องอื่นไกลหรอก ห้านาทีของการเจริญภาวนา หลังจากการปาฐกถาแล้ว ญาติโยมสังเกตดูตัวเองเถอะ ห้านาทีนั้นมันวิ่งไปไหนบ้าง คิดอะไรบ้าง ประเดี๋ยวคิดเรื่องนั้นคิดเรื่องโน้น ไม่ได้อยู่กับลมเข้าลมออกเสียเลย มันวิ่งไปเรื่อย เผลอปั๊บมันก็ไปของมันเลย คล้ายๆกับจับปูใส่กระด้ง เอาตัวนี้วางตัวนั้นไป ตัวนั้นใส่ตัวโน้นไป ก็ใส่กันอยู่วันยังค่ำ

ใจเราก็เป็นอย่างนั้น มันออกไปอย่างนั้น มันออกไปจากขอบเขตตลอดเวลา ออกจากตัวไปเที่ยวที่นั่นที่นี่ ไม่หยุดยั้ง อันนี้เรียกว่าฟุ้งซ่าน ไม่มีกำลัง ไม่มีอำนาจ ไม่มีปัญญาที่จะคิดค้นอะไรได้ เพราะมันยังกวัดแกว่งไม่มีระเบียบเสียเลย

อย่างนี้เราจะต้องศึกษาตัวเราเองบ้าง คือศึกษาว่าทำไมใจเรามันฟุ้งซ่าน ทำไมจึงไม่สงบ ทำไมไม่เข้าใจไม่รู้ในเรื่องที่เราจะต้องศึกษาก็ต้องมองดูตัวเอง ค้นหาความบกพร่องของตัว ศึกษาสมมุฏฐานของสิ่งที่เกิดขึ้นในตัว ให้จำพระพุทธภาษิตไว้ว่า "สิ่ง

ทั้งหลายเกิดจากเหตุ ไม่มีเหตุ ผลจะปรากฏขึ้นไม่ได้" แล้วเหตุที่เกิดขึ้นในชีวิตของเรานั้น ไม่ได้มาจากอื่น แต่มาจากความคิดของเรา มาในระยะต้นๆมากมายก่ายกอง จึงเกิดความฟุ้งซ่านไม่อยู่กับร่องกับรอย จิตใจไม่มีความสงบ ต้องศึกษาให้รู้จักตัวเองแจ่มแจ้ง แก้ไขสิ่งที่เรียกว่าความบกพร่อง

อยู่อย่างเป็นไท

คนที่อยู่ในวัยหนุ่มฉกรรจ์ไม่ค่อยสนใจเรื่องอย่างนี้ คือเรื่องสร้างจิตใจให้เข้มแข็งให้หนักแน่นมั่นคง ไม่ค่อยสนใจ ชอบปล่อยไปตามเรื่องอะไรต่างๆ เป็นความหลงใหลอย่างหนึ่ง หลงใหลในเรื่องเสรีภาพนั่นเอง

การปล่อยใจเป็นเสรีภาพมากเกินไปนั้น คือการฆ่าตัวเอง การทำลายตัวเองโดยไม่รู้สึกตัว คนหนุ่มๆทำลายตัวเองด้วยการกระทำอย่างนี้มีไม่ใช่น้อย เพราะฉะนั้นเราอย่าปล่อยตัวปล่อยใจมากเกินไป การปล่อยตัวปล่อยใจนั้นคือความเป็นทาส แต่การบังคับใจนั้นคือการก้าวไปสู่ความเป็นไท เราควรจะอยู่อย่างไทไม่ใช่อยู่อย่างทาส การอยู่อย่างทาสนั้นคือการทำลายอนาคต แต่การอยู่อย่างไทคือการสร้างอนาคตของเราเอง

เราชอบพูดคำว่า เป็นตัวของตัวเอง แต่ว่าไม่ถูกต้องตามความเป็นจริง ความเป็นตัวเองที่ถูกต้องนั้นก็คือ ความเป็นผู้มีใจ

เป็นอิสระเสรี พ้นจากอำนาจฝ่ายต่ำที่เกิดขึ้นในใจ อำนาจฝ่ายต่ำอันใดเกิดขึ้นเรารู้เท่ารู้ทัน แล้วเราพยายามสะกัดออกไปจากใจของเรา นั่นแหละเรียกว่าเราทำถูก เราเป็นตัวเอง

แต่ถ้าเป็นตัวเองด้วยการดื่ม การเที่ยว การเล่นสนุกสนานอย่างนั้นไม่ได้เป็นตัวเองแบบพระพุทธเจ้า แต่เป็นตัวเองตามแบบมารร้ายซึ่งมันเอาแอกมาสวมคอเรา แล้วมันขับไสเราไปตามความปรารถนา ไปสู่ความล่มจม สู่ความเป็นนรก สู่ความเป็นสัตว์เดรัจฉาน หรือว่าเป็นอะไรๆก็ได้ ตามสภาพที่สิ่งแวดล้อมมันจะดึงไป ผลที่สุดเราก็เสียผู้เสียคน

เด็กๆที่อยู่ในโอวาทของพ่อแม่ ของครูบาอาจารย์ ฟังเสียงของพระ เดินตามพระ แล้วไม่เสียคน เขาจะเป็นคนดีมีหลักฐานจะได้เป็นประโยชน์แก่ชาติแก่บ้านเมืองต่อไป

อยู่ใกล้ผู้มีคุณธรรม

ในสมัยนี้เราระวังตัวไว้หน่อย เราอาจจะเสียลูกไม้ของใครก็ได้ที่เขามาล่อให้เราทำอย่างนั้นอย่างนี้ โดยอ้างว่าเพื่อประโยชน์แก่ชาติบ้านเมือง เพื่อความก้าวหน้าของชีวิต เพื่อความเสมอภาคแห่งสังคม นี่เป็นดอกไม้ที่เขาเอามายั่วเรา...ล้วนเป็นดอกไม้ชั้นดีทั้งนั้น เราเห็นแล้วก็เพลินไป ไหลไปตามสิ่งนั้น ยื่นจมูกให้เขาสนตะพาย แล้วเขาก็จูงไปตามความปรารถนา หลับตาเดินไม่ลืมหู

ลืมตาแล้ว เพราะคิดว่าคนนั้นเป็นผู้รักเรา หวังดีต่อเรา เขาจะจูงเราไปสู่สวรรค์ชั้นฟ้า แต่หารู้ไม่ว่ากำลังจะลงนรก เพราะการชักจูงของเขา

เรื่องนี้สำคัญไม่ใช่น้อย เพราะคนสมัยนี้อุบายมันมีอยู่มาก เล่ห์เหลี่ยมมันมาก จะทำอะไรก็ต้องใช้หลายเหลี่ยมหลายแง่หลายมุมเรียกว่าคดไปคดมาเหมือนงูเลื้อย ถ้าเราไม่รู้เท่ารู้ทันแล้วเสียคนได้ง่าย จึงต้องระมัดระวัง

คนที่รักเราจริงๆมีอยู่ไม่กี่คนหรอก คนที่รักเราจริงๆก็คือคุณพ่อคุณแม่ ไม่มีพ่อแม่คนไหนที่ปรารถนาร้ายต่อบุตรของตน ถ้าจะมีบ้างก็เรียกว่ามีจิตผิดปกติ นานๆจะมีสักที ถ้าเป็นคนที่มีจิตเป็นปกติแล้วไม่มีใครเลยที่จะประทุษร้ายลูกของตน มีแต่ความตั้งใจจะให้ดีให้งามทั้งนั้น ถ้าท่านห้ามท่านเตือนเราด้วยเรื่องอะไรฟังไว้ก่อน เอาไปคิดไปตรองให้รอบคอบ แล้วก็กระทำตามต่อไป

ครูบาอาจารย์ก็เหมือนกัน ย่อมจะมีแต่ความปรารถนาดีต่อศิษย์ เพราะคุณธรรมของครูมีอยู่ว่า ไม่ชักนำศิษย์ไปในทางที่ต่ำทราม ไม่มีครูคนใดชักนำศิษย์ไปในทางต่ำ ถ้าจะชักนำก็เรียกว่าไม่มีสปิริตของครู เราจึงควรฟังไว้ก่อน พระสงฆ์องค์เจ้าที่ทรงคุณธรรม ก็ปรารถนาจะให้เรามีคุณธรรม ท่านพูดจาแนะนำเรารับฟังไว้ก่อนเรารับมาไว้เป็นหลักใจ มาช่วยประคับประคองใจให้ก้าวหน้าในทางที่ถูกที่ชอบ เราก็จะเป็นตัวเองมากขึ้น

เวลานี้อันตรายมีอยู่รอบข้าง จึงอยากจะเตือนให้ระวังไว้

โดยเฉพาะหนูน้อยๆทั้งหญิงทั้งชาย ระวังให้ดีอย่าหลงลมใคร ง่ายๆ อย่าเชื่อใครง่ายๆ ต้องปรึกษาคุณพ่อคุณแม่ ปรึกษาครูบาอาจารย์ มาวัดปรึกษากับพระก็ได้ ถ้าเด็กได้มีโอกาสปรึกษากับผู้หลักผู้ใหญ่ที่มีคุณธรรม มีความรักความหวังดีแล้ว เด็กของเราก็จะไม่เสีย เพราะฉะนั้นควรเข้าหาผู้ใหญ่ไว้ ปรึกษาหารือไต่ถามในเรื่องที่ควรจะเอามาเป็นหลักในการดำเนินชีวิต เพื่อยกระดับจิตใจของเราให้สูงขึ้นๆ

สำรวจความคิดตัวเองเสมอ

ร่างกายเจริญเติบโตขึ้นมากเท่าใด ก็ควรจะให้จิตใจของเราเจริญเติบโตขึ้นไปด้วย ถ้าร่างกายเจริญเติบโตแต่จิตใจไม่เจริญเติบโตด้วยคุณธรรม ก็เรียกว่าไม่สมดุลกัน มันก็ไม่ได้ ต้องให้สมดุลกันไป การที่จะทำให้สมดุลนั้นก็ต้องประคับประคองใจต้องฝึกฝนกำลังใจไว้บ้าง เรียกว่าเจริญภาวนา หรือว่าการทำสมาธินี่แหละ เป็นเรื่องที่เราจะต้องฝึกฝน ถ้าเราไม่มีโอกาสที่จะไปนั่งฝึกอย่างจริงจัง ให้ฝึกอย่างง่ายๆ

การฝึกอย่างง่ายๆ นั้นก็คือคอยสำรวจตัวเองไว้ คอยดูความคิดของเรา ความคิดอันใดเกิดขึ้นในใจ เราอย่าทำทันทีตามความคิดนั้นแต่ควรจะเอามาวิจัยดูเสียก่อน ว่าความคิดที่เกิดขึ้นในใจของเรานี้ เป็นบุญหรือเป็นบาป ดีหรือชั่ว สุขหรือทุกข์

ทำลายหรือว่าสร้างสรรค์ต้องเอามาพิจารณา

การพิจารณาในรูปอย่างนี้ จะทำไม่ได้หากไม่มีความรู้เป็นพื้นฐานในเรื่องคุณธรรม เราจึงต้องเข้าใกล้ผู้รู้ไว้บ่อยๆ หลักที่จะให้เกิดความเจริญในชีวิตจิตใจนั้น เราต้องเข้าใกล้ผู้รู้ ต้องฟังคำสอนด้วยความตั้งใจ ต้องเอาไปคิดให้เข้าใจ แล้วลงมือปฏิบัติตามสิ่งที่เราได้เข้าใจนั้น อันนี้แหละจะช่วยให้ชีวิตพัฒนาไปสู่ความเจริญก้าวหน้า

ถ้าหากว่าเราไม่เข้าใกล้ผู้รู้ ชอบนั่งใกล้คนโง่ๆ พูดภาษาตลาดเขาเรียกว่า ชอบนั่งใกล้พวกอันธพาล ฟังแต่เสียงผีตลอดเวลา แล้วเรารับผีนั้นมาใส่ไว้ในใจ ผีมันก็เสือกเราไปสู่ความต่ำลงไปทุกวันทุกเวลาชีวิตจะก้าวหน้าไปไม่ได้ การปฏิบัติเบื้องต้นจึงต้องคบคนดี ฟังคำสอน เอาไปคิดให้เข้าใจ แล้วลงมือปฏิบัติ ก็จะช่วยให้ชีวิตก้าวหน้าไปในทางที่ถูกที่ชอบสมความตั้งใจ

สะกัดกั้นความคิดที่ไม่ถูกต้อง

เมื่อเรามีความรู้ว่าอะไรดีอะไรชั่ว อะไรเสื่อมอะไรเจริญแล้ว เวลาความคิดอันใดเกิดขึ้นในใจ เราก็เอาหลักความรู้นั้นมาเป็นเครื่องกลั่นกรองพิจารณาว่ามันคืออะไร เช่นสมมติว่าเราอยากจะไปเที่ยวกลางคืน เราควรจะนึกว่านี่ความอยากเกิดขึ้นแล้ว อยากจะไปเที่ยวกลางค่ำกลางคืน การไปเที่ยวกลางคืน พระท่านห้าม

หรือว่าอนุญาต

ถ้าเราเคยศึกษาก็ทราบว่า พระไม่อนุญาตให้ไปเที่ยวกลางคืน เพราะการเที่ยวกลางคืนนั้นได้ชื่อว่าไม่รักษาตัว ได้ชื่อว่าไม่รักษาทรัพย์สมบัติ ชื่อว่าไม่รักษาครอบครัว มักจะถูกทำร้าย มักจะถูกใส่ความ อาจจะได้รับความทุกข์ความเดือดร้อน เพราะอะไรพวกเราก็อ่านข่าวในหน้าหนังสือพิมพ์พบบ่อยๆ พวกไปเที่ยวกลางค่ำกลางคืนถูกลูกหลง ได้รับส่วนแบ่ง ซึ่งความจริงไม่ควรจะไปรับกับเขา แต่ว่าอุตส่าห์ไปรับเอามาจนได้ นี่มันเรื่องความหลงผิด พระท่านห้าม ถ้าความคิดอย่างนี้เกิดขึ้นในใจ เราก็บอกว่าไม่ได้ พระท่านไม่ยอมอนุญาตให้ไป เราต้องเชื่อพระ เราก็ไม่ไป อย่างนี้ก็เรียกว่าเราใช้ปัญญาเป็นเครื่องสะกัดกั้น ไม่ให้เราไหลไปในทางต่ำได้ประการหนึ่ง

สมมติว่าเราจะไปในเรื่องอื่นอีก เช่นว่ามีเพื่อนโทรศัพท์มาบอกว่าเราไปเที่ยวกันเถอะพรุ่งนี้ อย่าไปเรียนหนังสือเลย ไปทัศนาจรมีเพื่อนเขาไปกันหลายคน...ควรจะไปกับเขาด้วย เราก็ควรจะคิดว่าควรไปหรือไม่ควรไป พรุ่งนี้เป็นวันของการเรียน ถ้าเราไปเที่ยว เราละเลยหน้าที่

เราเป็นเด็กอยู่ในวัยของการศึกษาหน้าที่ก็คือการเรียน การจะไปเที่ยวก็ไปได้ แต่ว่าต้องไปเวลาหยุด ไม่ใช่ไปเวลาเรียน เพื่อนคนนั้นที่มาชวนเราให้ไปนั้นเขาเรียนอย่างไร มีความรู้ดีไหมก้าวหน้าในการศึกษาดีไหม เราก็พอรู้ว่าเป็นอย่างไร

สมมติว่าคนๆนั้นเรียนไม่เก่ง ความรู้อ่อน สอบได้คะแนนไม่ค่อยดี ถ้าเราขึ้นไปเดินเที่ยวกับคนนั้น ความอ่อนมันจะลามมาถึงเรา ความเหลวไหลมันจะลามมาถึงเรา เราก็ไม่ไป บอกเพื่อนว่าติดธุระพรุ่งนี้โรงเรียนเปิดอยู่ไปไม่ได้คุณแม่ไม่ให้ไป ว่าอย่างนั้นก็ได้แล้วเราก็ไม่ไป อย่างนี้เรียกว่าเราคิดก่อนแล้วจึงไป พิจารณารอบคอบแล้วจึงจะกระทำสิ่งนั้นลงไป อันนี้ทำให้ไม่เกิดความเสียหาย

อีกอันหนึ่ง สมมติว่าเพื่อนเขามาท้าทายเราต่อยตีกัน เราควรจะไปต่อยไปตีกับเขาหรือไม่ ถ้าคิดอย่างคนธรรมดาๆ ก็นึกว่าอ้ายนี่มันหยามน้ำหน้ากัน มันมาชวนท้าชวนต่อยถึงบ้าน ถ้าเราไม่ไปต่อย ก็เสียศักดิ์ศรี เรามันก็ลูกผู้ชายเหมือนกัน จะยอมให้เพื่อนหยามได้อย่างไร แล้วเราจะกระโดดลงจากเรือนไปต่อยกับคนนั้น การกระทำเช่นนั้นเรียกว่าอารมณ์ผลุนผลัน ใจร้อนใจเร็วไม่ได้คิดให้รอบคอบว่าที่ถูกที่ควรนั้นเป็นอย่างไร การลงไปต่อยกับการไม่ลงไปต่อยนี้อันใดถูกอันใดผิด อันใดดีอันใดไม่ดี เราไม่ได้คิดอย่างนั้นเพราะว่าได้ยินใครๆ เขาพูดกันทั้งนั้นแหละว่าแหม...เขามาท้าอย่างนั้นไม่สู้มันก็หน้าตัวเมีย เราไปจำคำพูดเหลวไหลมาจากไหนก็ไม่รู้ คำพูดประเภทที่จะยุให้เราเสียผู้เสียคน เราก็ไม่ควรรับเอาความคิดอย่างนั้นมาใช้ แต่เราควรจะนึกว่าพระท่านว่าอย่างไร

อย่าไปเอาคนว่าเลย เอาพระกันดีกว่า เพราะคนว่ามันปน

กับกิเลสแล้วว่า แต่พระว่าท่านว่าด้วยใจบริสุทธิ์ เอาความถูกเป็นประมาณ เราก็ควรนึกว่าพระท่านว่าอย่างไร อุดมการณ์ของพระในเรื่องนี้เป็นอย่างไร

พระท่านบอกว่า "จงชนะความชั่วด้วยความดี ชนะความโกรธด้วยความไม่โกรธ เวรไม่เคยระงับด้วยการจองเวร แต่ระงับด้วยการไม่ผูกเวรกัน" พระท่านว่าอย่างนี้ แล้วถ้าเราโกรธแล้วไปต่อยกัน ก็ชื่อว่าไม่รักตัวเรา เราไม่ทำตามคำสอนของพระ

บางคนมีพระห้อยคอด้วยซ้ำไป เราควรจะละอายหลวงพ่อที่ห้อยคอในการที่จะไปชกต่อยกัน เพราะพระท่านไม่ชอบการตีรันฟันแทง ท่านชอบความสงบ ชอบความรัก ความเมตตา ชอบการรู้จักให้อภัย ไม่ถือโทษโกรธตอบต่อกัน เราก็คิดได้ตามเสียงพระ เรานั่งเฉยๆให้มันด่าไปเถอะ เราก็ไม่มีเรื่อง เราไม่ก่อเรื่อง อะไรไม่ดีเราไม่ให้เกิดขึ้นในใจของเรา

ถ้าเราเป็นผู้ใหญ่ขึ้นมาหน่อย เราก็มาคิดว่าพระท่านว่าอะไรมาทำใจให้เศร้าหมอง รากเหง้าของความชั่วความร้ายคืออะไร ท่านว่าความโลภเป็นรากเหง้าของความชั่ว ไม่โลภไม่โกรธไม่หลงเป็นรากฐานของความดี

ทีนี้ในใจของเราเวลานี้มันมีอะไร เราลองสำรวจตัวเราสมมติว่ามีความโลภเกิดขึ้นในใจ อยากได้สิ่งนั้นสิ่งนี้ ซึ่งล้วนแต่เป็นความอยากที่ไม่เข้าเรื่อง ทำลงไปแล้วมันผิดศีลผิดธรรม ผิดกฎหมายบ้านเมือง ถ้าเราทำตามอำนาจของความอยากตัวนั้น

เราก็เสียคน เพราะความอยากนั้นมันเป็นฐานของความชั่วร้าย เรามองดูเห็นแล้วว่าไม่ได้เรื่อง เราก็หักห้ามใจยั้งใจบังคับใจของเราไว้ไม่ให้ไหลไปตามอำนาจของความอยากนั้น อย่างนี้ก็เรียกว่าเราเป็นผู้ปฏิบัติธรรม

มีสติเป็นเสมือนเชือกผูกใจ

ความโกรธเป็นสิ่งไม่ดี เกิดแล้วเผาใจให้เร่าร้อน ให้ใจมืดบอด ไม่รู้จักผิดชอบชั่วดี คนที่ฆ่ากันทำร้ายกันเพราะความโกรธแผลบเดียวเกิดขึ้น แต่ไม่ยั้งใจ ปล่อยให้ไหลไปตามอำนาจของความโกรธ จึงก่อกรรมทำเข็ญ ได้รับความทุกข์เดือดร้อน คนที่ไปอยู่ในคุกเพราะโทษฐานฆ่าคนตาย ไม่ใช่โกรธกันมาถึงสิบปี บางทีโกรธเดี๋ยวนั้นฆ่าเดี๋ยวนั้น นี่เพราะว่าไม่เคยหักห้ามใจชอบปล่อยไปตามเรื่อง ไม่เอาเชือกผูกใจไว้เสียบ้าง เชือกผูกใจก็คือตัวสตินั่นเอง

รู้สึกตัวได้ทันท่วงที

สติ คือความรู้สึกตัวได้ทันท่วงที ในเมื่อใจเรามันจะคิดอะไรขึ้นมา รู้สึกทัน แล้วก็รั้งได้ทันที พระพุทธเจ้าท่านจึงตอบปัญหามาณพคนหนึ่งว่า "สติเป็นเครื่องกั้นกระแสจิตใจ"

มาณพนั้นถามว่าอะไรเป็นเครื่องกั้นกระแส กระแสจิตใจที่มันไหลไปลักษณะต่างๆเขาเรียกว่ากระแส กระแสน้ำ กระแสคลื่น กระแสลม กระแสใจมันก็ไหลเรื่อย ให้เกิดอะไรขึ้นในใจของเรา ถามว่าใช้อะไรเป็นเครื่องกั้น พระพุทธองค์ตรัสตอบว่า "สติ เตสํ นิวารณํ" บอกว่า สตินั่นแหละเป็นเครื่องกั้นกระแสเป็นเครื่องหยุดยั้งความคิดไว้ไม่ให้ไหลไปตามอารมณ์อันนั้น

เช่นว่าพอเกิดความโกรธรู้ตัวปั๊บ หยุดมันเสีย ยั้งมือไว้ ยั้งปากไว้ อย่าด่าออกไป อย่าชก อย่าหยิบอาวุธ อย่าทำอะไรยั้งไว้ ถ้าเราทำอย่างนี้ก็เรียกว่ามีการเหนี่ยวรั้ง มีการบังคับตัวเอง คนเราถ้าบังคับตัวเองได้มากเท่าใด ยิ่งเป็นผู้ประเสริฐมากเท่านั้น คนที่ประเสริฐคือคนที่บังคับตัวเองได้ ถ้าบังคับตัวเองไม่ได้ก็ไม่ประเสริฐอะไร ความใหญ่ของคนมันอยู่ที่การบังคับตัวเอง ถ้าไม่รู้จักบังคับตัวเอง เขาตั้งให้ใหญ่เท่าใด มันก็ใหญ่ไม่ได้เรื่องนั่นแหละ สำคัญมันอยู่ตรงนี้

เพราะฉะนั้นเราจะต้องฝึกบังคับตัวเองไว้ เหนี่ยวรั้งไว้ไม่ให้เกิดอารมณ์เช่นนั้น แต่ว่าการบังคับเหนี่ยวรั้งนั้นเป็นปัญหาเฉพาะหน้า เมื่อมันหยุดแล้วเราควรจะวิจัยค้นคว้าต่อไปว่า อะไรมาทำให้เราโกรธอะไรมาทำให้เกิดสิ่งนั้นขึ้นในใจ แล้วสิ่งนั้นมันคืออะไร สมมติว่าเขาด่าเรายึดเอาคำด่านั้นมาโกรธ เราก็ควรถามว่าใครด่า คนด่ามันมีหรือ แล้วใครเป็นผู้ถูกด่า ผู้ถูกด่ามันมีหรือผู้ด่ามันก็ไม่มีผู้ถูกด่ามันก็ไม่มีคำด่ามันมีหรือไม่มี มันเป็นแต่คลื่น

ของอากาศที่เกิดขึ้นจากลมปากที่พูดออกมาเท่านั้น แล้วมันก็หายไป เรานี่โง่เองที่ไปยึดมันไว้ ไม่ยอมให้มันหายไปตามอากาศ ชอบสร้างเครื่องเรด้าร์ออกไปรับรอบตัวเชียว รับไว้ทั้งนั้นแหละ ไม่ว่าอะไรก็รับเอาๆ นี่เขาเรียกว่าควายเขารี ชอบหาเรื่อง ชอบรับเรื่องนั้นเรื่องนี้มาใส่ไว้ในใจ แล้วไปนั่งทุกข์ทนหม่นหมองใจ ทำให้ตนเศร้าใจเป็นทุกข์ไปเปล่าๆ นี่เขาเรียกว่าไม่เข้าใจตัวเอง ทีนี้ให้เรามีการควบคุมคอยเหนี่ยวรั้งไว้

คนเราที่จะควบคุมตัวเองด้วยเรื่องใด ต้องรู้ว่าอะไรมันทำให้เรายุ่ง ให้รู้เรื่องมันก่อน รู้ว่าไหนทำให้ยุ่ง ตัวโลภ ตัวโกรธ ตัวหลง ตัวริษยาตัวอะไรที่ทำให้ยุ่ง มันยุ่งเพราะอะไร ทำไมมันจึงยุ่ง ต้องคิดต้องตรอง เมื่อคิดไปตรองไปก็จะมองเห็นภาพของมันตามกันมาเป็นแถวตัดต้นทาง ตัดขบวน อย่าไปตัดปลายแถว ตัดปุ๊บมันก็ล้มพรวดลงไปเลย เรื่องนั้นก็หายไป แล้วเราก็เอาไปศึกษาบ่อยๆ ของเก่าเอามาคิดค้นไม่ใช่เสียหาย ถ้าเอามาพิจารณาด้วยปัญญาไม่เป็นไร

ที่พระพุทธเจ้าท่านสอนว่า อย่าไปคิดถึงเรื่องที่ผ่านมาแล้วนั่นหมายความว่า อย่าไปคิดด้วยความโง่ อย่าไปคิดด้วยความยึดถือฝันเพ้อ แต่ถ้าเราเอาเรื่องเก่าขึ้นมานั่งพิจารณาศึกษาค้นคว้าเพื่อปัญญา อย่างนี้ใช้ได้ ก็เรื่องในชีวิตของเราแต่ละคนมันเยอะผ่านมาแล้วก็เอามาดูเสียมั่ง ดูด้วยปัญญา ดูว่ามันมาอย่างไรมันไปอย่างไร มันอยู่อย่างไร มันเกิดทุกข์เกิดโทษอย่างไร ในชีวิต

ของเราเอามาดูบ้างเถอะ ถ้าดูแล้วก็จะฉลาดขึ้น รู้เท่าทันเหตุการณ์มากขึ้น บังคับจิตใจของตัวเองได้มากขึ้น อันจะเป็นทางช่วยให้เกิดความสงบใจ

อันนี้เป็นวิธีการปฏิบัติเบื้องต้น ในการรู้จักนึกคิดเพื่อรักษาใจของเราให้สงบขึ้น ตามสมควรแก่ฐานะ ได้กล่าวมาวันนี้ก็เห็นว่าพอสมควรแก่เวลา ขอยุติไว้แต่เพียงเท่านี้

แสดง ณ วัดชลประทานรังสฤษฏ์ ปากเกร็ด นนทบุรี

อมตวาจาปัญญานันทภิกขุ

ปรัชญาแห่งการเข้าใจตนเอง

รู้จักตัวเอง

ในชีวิตเรานี้ เราจะต้องสอบสวนทวนถามตัวเองไว้ว่า ในรอบสัปดาห์หนึ่งๆนี้ ชีวิตเราเป็นอย่างไร มีอะไรเกิดขึ้นในชีวิตของเราบ้าง สิ่งที่เกิดขึ้นนั้นเป็นความเสื่อมหรือความเจริญ เป็นการก้าวหน้าหรือการถอยหลัง สิ่งที่ไม่เคยเกิดมันเกิดขึ้นบ้างหรือเปล่า เป็นเรื่องที่เราจะต้องพิจารณา เพื่อให้รู้จักตัวเอง ให้รู้จักสิ่งที่เกิดมีอยู่ในตัวในใจของเรา ให้รู้ว่าสิ่งนี้มันเกิดจากอะไร แล้วให้อะไรแก่เราบ้าง เราควรจะแก้ไขปรับปรุงสิ่งนี้โดยวิธีใด

ถ้าเราหมั่นพิจารณาตักเตือนตนอยู่อย่างนี้ ความบกพร่องแม้จะเกิดก็ไม่นาน พอเกิดเรารู้ รู้แล้วเราก็แก้ไข แต่ถ้าเราไม่ได้ตรวจสอบ เราก็ไม่รู้ว่าอะไรเป็นอะไร ถ้าเผลอก็เผลอไปไกล ถ้านึกได้ก็หยุดไป

ความดี-ความชั่ว

ถ้าหากเราแก้ตนให้สำเร็จ เหตุการณ์ทั้งหลายก็จะดีขึ้น บางคนอาจจะนึกแย้งว่าการแก้ตนเป็นเรื่องลำบาก เพราะธรรมดาของคนนั้นเปลี่ยนได้ยาก หรืออาจจะเปลี่ยนไม่ได้เลยทีเดียว

ความคิดนี้เป็นความคิดที่ผิดพลาดมาก และไม่ตรงตามหลักธรรมชาติของคน ความจริงนั้นธรรมชาติของคนเป็นเรื่องแก้ไขได้ ทำให้ดีก็ได้ ทำให้ชั่วก็ได้ สุดแล้วแต่เหตุการณ์

คนเราทุกคนเมื่อเกิดมาใหม่ๆนั้น ยังไม่มีนิสัยสันดานก็ค่อยเปลี่ยนไปในทางที่สิ่งแวดล้อมอำนวยให้ ดีชั่วอยู่ที่การกระทำของตนโดยแท้ การระมัดระวังแก้ไขสิ่งที่ชั่วให้ออกจากตัวจึงเป็นเรื่องที่ทำได้

พุทธศาสตร์

การแก้ไขอะไรๆก็ต้องแก้ที่คน อย่าไปแก้ที่วัตถุ อย่าไปแก้ตามวิธี "ไสยศาสตร์" แต่ต้องแก้ตามหลัก "พุทธศาสตร์"

หลักพุทธศาสตร์สอนให้แก้ที่ตัว ให้มองดูที่เนื้อที่ตัวของเราว่า เราได้ทำอะไร เราคบกับใคร เราไปในสถานที่ใด สิ่งนี้จึงได้เกิดขึ้น ศึกษาให้ดี ค้นให้ละเอียด เราก็จะพบความจริง เมื่อใดเราพบความจริง เราก็จะฉลาดขึ้น ค้นมากๆก็จะยิ่งฉลาดมากขึ้นๆ รู้จักกระบวนการชีวิตของเรามากขึ้น แล้วมีอะไรเกิดขึ้นเรารู้ทันท่วงที สามารถจะแก้ไขปัญหานั้นได้ด้วยความเรียบร้อย ธรรมช่วยเราได้อย่างนี้ จึงจำเป็นที่เราจะต้องมีสิ่งเหล่านี้ไว้ เพื่อประคับประคองจิตใจ

บุพพกรรม

การกระทำของเราในวันนี้ จักเป็นบุพพกรรมของวันพรุ่งนี้ การกระทำของเราเดี๋ยวนี้ จักเป็นบุพพกรรมของเดี๋ยวโน้น การกระทำของเราเดือนนี้ จักเป็นบุพพกรรมของเดือนหน้า การกระทำของเราปีนี้ จักเป็นบุพพกรรมของปีหน้า การกระทำของเราชาตินี้ จักเป็นบุพพกรรมของชาติหน้า

บุพพกรรมในส่วนที่ดี จักหนุนและส่งเสริมให้เราดียิ่งๆขึ้น บุพพกรรมฝ่ายข้างชั่วนั้นแน่นอนที่สุด ที่จักฉุดรั้งให้เราทรามและต่ำลงๆ นี่แหละ "บุญวาสนา" ที่เราได้แต่พากันพร่ำเรียกร้องหา แต่หาได้สำนึกโดยถูกต้องว่า เป็นเพราะอำนาจของ "บุพพกรรม" ของตนไม่

การฝึกจิต

คนส่วนมากไม่ค่อยจะสนใจในเรื่องเกี่ยวกับการฝึกฝนจิต แต่สนใจเกี่ยวกับการฝึกฝนเรื่องอื่นๆ ทำเรื่องอื่นได้เก่งหลายเรื่องหลายประการ เล่นดนตรีเก่ง เต้นรำเก่ง ร้องเพลงเก่ง เตะฟุตบอลได้เก่ง กีฬาประเภทต่างๆเก่งมีชื่อเสียง แต่ว่าไม่มีชื่อเสียงทางหักห้ามจิต ไม่มีชื่อเสียงเก่งในทางฝึกตนเอง

การที่จะปฏิบัติตน เพื่อจะให้เกิดความเป็นอยู่ที่เรียบร้อย ไม่มีความยุ่งยากในชีวิตประจำวัน เราก็ต้องมีการฝึกฝนจิตใจของเราเอง การฝึกฝนจิตเป็นเรื่องสำคัญ เป็นงานจำเป็นใหญ่ยิ่งของชีวิต เป็นงานที่เราควรจะกระทำทุกวันทุกเวลา

กรรม

ชาวพุทธผู้เชื่อมั่นในเหตุผลของกรรม ย่อมไม่ทำการอ้อนวอน หรือบนบานกับสิ่งศักดิ์สิทธิ์ใดๆเพื่อให้ช่วยตน แต่จักเป็นคำเชื่อมั่นในตัวเอง และสร้างความหลุดพ้น

ความเชื่อในเรื่องกรรมนี้แหละ เป็นเครื่องเร้าใจให้เกิดการกระตือรือร้น และเพราะความเชื่อกรรมอย่างมั่นคงนี้แหละ เป็นเหตุให้ชาวพุทธงดเว้นจากความชั่ว แล้วมากระทำความดีโดยมิได้หวั่นไหวต่อเทพองค์ใด หรือมิได้หวังการตอบแทนใคร นอกจากการทำดีเพื่อความดี และทำทุกสิ่งทุกอย่างโดยความมีเหตุผลเท่านั้น

กิริยาส่อสกุล

มารยาทเป็นอาการส่อแสดงถึงนิสัยของผู้แสดงเสมอ เช่น คนมีนิสัยหยาบก็พูดคำไม่สุภาพ กิริยาอาการก็หยาบโลนไม่น่าดู จะยืนเดินนั่งนอนไม่มีระเบียบของผู้ดี ในทางตรงกันข้าม ถ้าเขามีนิสัยดีมารยาทก็ดีตามไปด้วย

ในการอบรมเด็ก จึงต้องเรียนรู้อาการเหล่านี้ไว้ให้ชัดเจน แล้วคอยสังเกตแก้ไขอาการของเขาให้ดีขึ้น ให้จำสูตรง่ายๆว่า "สัญชาตญาณเป็นมูลฐานของอารมณ์ อารมณ์เป็นมูลฐานของนิสัย และนิสัยเป็นมูลฐานของมารยาทอันปรากฏแก่ผู้อื่น" อาการของมารยาทที่ปรากฏออกมาแก่คนอื่นนี่แหละ คือบุคลิกลักษณะของบุคคล ใครจะดีจะชั่วก็เพราะเหตุดังกล่าวมา

แพ้-ชนะ

การแพ้ การชนะ เป็นเรื่องธรรมดาของโลก ในโลกนี้ไม่มีใครแพ้ตลอดกาล และไม่มีใครชนะตลอดกาล ถ้าเป็นเรื่องของการแข่งขันแล้ว ต้องมีแพ้และชนะอยู่เสมอ คนที่เข้าใจเหตุผลและทำตนเป็นคนดี ต้องยอมแพ้บ้างในบางครั้งบางคราว

คนส่วนมากที่ไม่ชอบความแพ้ ก็เพราะเห็นว่าเป็นการน้อยหน้า เสียชื่อเสียง ในเมื่อคนอื่นทราบว่า ตนแพ้ในเกมส์ทุกชนิด ถ้าเขานึกสักหน่อยว่า ถึงคราวแพ้ก็ต้องยอมแพ้ ไว้โอกาสหน้าค่อยทำการแก้ตัวใหม่ ทางที่จะทำตนให้สบายก็พอมีบ้าง

ชัยชนะที่ถาวร

การชนะด้วยกำลังแสนยานุภาพ มิใช่เป็นการชนะใจคน ผู้แพ้ยังเจ็บแค้น และหาทางที่จะเอาชนะคืนมาให้ได้ แต่การชนะด้วยความดีนี่แหละ เป็นความชนะที่เด็ดขาด

ถ้าท่านต้องการชนะใคร จงยอมแพ้คนนั้น โดยลดตัวของท่านให้ต่ำลง แล้วยกเขาให้สูงขึ้น ยอมเป็นลูกน้องเขาก่อน แล้วจึงใช้คำยอให้ตายใจ ผลที่สุดผู้แพ้นั่นแหละคือผู้ชนะ เป็นความชนะที่นุ่มนวลเสียด้วย ไม่ต้องลำบาก

การลดตนลงมาให้ต่ำกว่าผู้ที่เราจะเอาชนะ แม้เป็นการแพ้ แต่เป็นการแพ้เพื่อความชนะที่ถาวร

การควบคุมจิต

การควบคุมจิต....เป็นเรื่องจำเป็น หรือการฝึกจิตก็เป็นเรื่องจำเป็นที่ต้องกระทำ ถ้าไม่ทำการฝึกฝนอบรมจิตของเราไว้บ้าง เวลาอารมณ์ร้ายเกิดขึ้น เราก็หยุดมันไม่ได้...บังคับไม่ได้ เพราะไม่เคยทำอย่างนั้น ไม่ได้ฝึกฝนเลย มันก็ทำไม่ได้

คนขึ้นชกมวย...ถ้าเราฝึกไว้ก่อนขึ้นบนเวที มันก็พอสู้กับคู่ต่อสู้ได้ฉันใด สภาพจิตเรานี้ก็ฉันนั้น ถ้าเราไม่ได้อบรมไว้บ้างพอสมควร เวลาอารมณ์อันใดมากระทบเราก็คุมไว้ไมอยู่ ไม่สามารถจะบังคับได้ ก็ไหลไปตามอารมณ์นั้น

อารมณ์

คนเราที่ทำอะไรรุนแรงขึ้นมาที่เรียกว่าลุแก่อำนาจ ลุอำนาจความโกรธอะไรขึ้นมา ทำอะไรรุนแรงก็เพราะ....ไม่เคยคิดไว้ก่อน ไม่เคยหักห้ามใจ ไม่เคยพิจารณาอะไรๆที่มากระทบจิตของเรา เราจึงไม่รู้ว่ามันคืออะไร มันให้อะไรแก่เรา เราไม่รู้ไม่เข้าใจในเรื่องนั้นถูกต้อง พอเกิดขึ้นก็ไหลไปตามเรื่องนั้น เหมือนกับโอ่งแตก น้ำก็ไหลไปรวดเร็ว ประเดี๋ยวก็หมดโอ่งกันเท่านั้นเอง สภาพจิตเราก็เป็นอย่างนั้น ถ้าเราไม่เคยฝึก ไม่เคยห้ามกันไว้ พออะไรมากระทบมันก็ไหลไปกับสิ่งนั้น จนยั้งไม่อยู่ เพราะมันไปแรงเกินไป ที่เราเรียกว่าเป็นคนมีอารมณ์รุนแรง

นายเกิด-นายสอน

คนโบราณเขาว่า "นายเกิดมันดีกว่านายสอน" นายสอนก็คือว่า คนอื่นสอนเขาเรียกว่านายสอน คนอื่นสอนนี่มันสอนเป็นครั้งเป็นคราว อาตมาสอน ๗ วันสอนทีหนึ่ง มันนานๆทีหนึ่ง บางคนก็ไม่ใช่เจ็ดวันสอนที สามเดือนทีหนึ่ง นายสอนมันซ้าสู้นายเกิดไม่ได้

นายเกิดคือเกิดความรู้สึกสะดุดใจขึ้น แล้วมันก็ค้นหาเหตุผลในตัวเองว่า เราบกพร่องอะไร เราไม่ดีอะไร ปัญหาจึงเกิดขึ้นในครอบครัว เราคิด เราค้น อย่างนี้เรียกว่านายเกิด เมื่อคิดค้นเอาด้วยตนเองอย่างนี้มันก็พอจะแก้ไขได้

พกหิน-พกนุ่น

วาจาที่ขมขื่นแต่ว่ามีประโยชน์ ก็เป็นวาจาที่มีคุณค่าแก่เราผู้ได้ยินได้ฟัง เราได้ฟังแล้วอย่าได้ไปเกิดเจ็บใจขัดเคืองในเรื่องนั้น แต่ควรคิดว่า เนื้อแท้นั้นเป็นคำเตือนใจที่เราควรจะนำมาใช้ในชีวิตประจำวัน เราเอาคำพูดนั้นมาใช้ดีกว่า

คำพูดเหล่านี้เป็นคำเตือนใจ "ไปไหนอย่าพกนุ่นไป พกหินไป" คือให้ไปด้วยความหนักแน่น ด้วยความอดทน ด้วยการใช้สติปัญญาพิจารณาสิ่งทั้งหลาย ถ้าเสียงใดแม้จะหนักไปหน่อย แต่ว่าเป็นเสียงที่เตือนจิตสะกิดใจ ให้เราเกิดความรู้สึกนึกคิดในทางที่ถูกที่ชอบ เสียงนั้นควรฟัง แม้จะหนักไปบ้างก็อย่าไปถือ

ไม่มีบังเอิญ

พระพุทธศาสนาไม่มีคำว่า "บังเอิญ" ไม่ว่าอะไรๆเกิดขึ้นต้องมีเหตุทั้งนั้น แต่ว่าเรานี้หาไม่เจอเองหรอก ที่ไม่เจอก็เพราะว่าไม่ค้นนั่นเอง ถ้าค้นๆไปมันก็เจอเข้าเอง พอเจอแล้วก็รู้ว่าเหตุมันอยู่ตรงนี้ ครั้นเมื่อเราพบสาเหตุของเรื่องนั้นแล้ว ปัญหาที่เราต้องทำต่อไปก็คือว่า พยายามใช้ปัญญา ตัดเหตุนั้นออกไป ให้ตัดเหตุแห่งความทุกข์นั้นออกไปนั่นแหละ เป็นเรื่องสำคัญที่เราควรกระทำทุกวันทุกเวลา ให้พยายามศึกษาค้นคว้า ศึกษาคือว่าให้เอาประสบการณ์ในชีวิตของเรานี่แหละ เตือนจิตสะกิดใจตัวเราเอง เพื่อให้รู้ว่า อะไรมันเป็นอะไรโดยถูกต้อง

ตัดตอนจาก....อมตวาจา ปัญญานันทภิกขุ

ความสุขความทุกข์ในชีวิตประจำวันของคนเรานั้น ขอให้เราเชื่อมั่นไว้อย่างหนึ่งว่า ขึ้นอยู่กับการคิดของเราเอง ไม่ได้ขึ้นอยู่กับอะไรๆภายนอก

คนที่มีความเชื่อว่า ความสุขความทุกข์เนื่องจากสิ่งภายนอกนั้น เป็นความเชื่อที่ไม่ตรงกับหลักคำสอนในทางพระพุทธศาสนา

พระธรรมโกศาจารย์ (ปัญญานันทภิกขุ)

โปรดช่วยสมทบค่าจัดพิมพ์หนังสือเล่มนี้ในราคาเล่มละ ๒๐ บาท

การให้ธรรมะชนะการให้ทั้งปวง การรับธรรมะและนำไปปฏิบัติย่อมชนะการรับทั้งปวงเช่นกัน